

Zeitschrift: Schweizerische Lehrerinnenzeitung
Herausgeber: Schweizerischer Lehrerinnenverein
Band: 3 (1898-1899)
Heft: 9

Artikel: Gesundheitspflege in der Volksschule
Autor: E. St.-E.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-310057>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 10.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Gesundheitspflege in der Volksschule.

Von Frau E. St.-E., Lehrerin.

Wenn von Autoritäten auf dem Felde der Erziehung die Forderung gestellt wird, die Erziehung des jungen Menschen habe schon mit seiner Geburt zu beginnen, da der Grund zu seiner spätern Charakterbildung schon gelegt werde, wenn der junge Erdenbürger noch in den Windeln liege, so ist das sicher ein vollauf berechtigtes Begehren.

Allein ebenso sicher ist es auch, dass in den seltensten Fällen dieser Forderung nachgelebt wird. Die aller vernünftigen Gesundheitslehre Hohn sprechende Verweichlichung und Verzärtelung eines grossen Theils der jungen Generation wirft eigentümliche Schlaglichter auf die häusliche Erziehung.

Den jungen Sprössling empfängt bei seinem Eintritt in die Welt die sorgende mütterliche und väterliche Liebe. Liebe leitet seine ersten Schritte, Liebe wacht über seiner allmählichen Entwicklung. Das ist vollkommen in der Ordnung. Liebe bedarf der junge Mensch vor allem, Liebe ist seine Lebensluft, ohne welche er sich niemals zu einem normalen, körperlich und geistig richtig entwickelten Individuum entfalten wird.

Allein eben in dieser grössten, dem Kinde von der Natur gewährten Wohlthat liegt auch die grösste Gefahr, heisst das, in der Uebertreibung. Das gesündeste Nahrungsmittel, im Uebermass gereicht, kann beim kindlichen Körper verderbend wirken, und ebenso kann auch übertriebene, unverständige Liebe und Sorgfalt, die das Kind umgibt und es gleichsam in eine entnervende Treibhausatmosphäre einhüllt, es zu Grunde richten. Liebe das Kind, aber liebe es vernünftig, liebe mit Mass. Nicht ist jene die rechte geheiligte Liebe, die dem Kinde alles gewährt, was den Gaumen kitzelt, den Sinnen schmeichelt und die in ihm verborgenen schlimmen Neigungen hätschelt. Eine naturgemässe, möglichst einfache Kost, Reinlichkeit und Ordnung, genügende, nicht zu warme und ebenso wenig der Eitelkeit dienende Kleidung, ein lieber härteres als zu weiches Bett, strenge Regelmässigkeit in Speise und Trank, Bewegung und Ruhe, Gewöhnung an unbedingten Gehorsam und Unterwerfung unter einen vernünftigen höhern Willen, und Mass, Mass in allen Dingen. Das sind die Grundbedingungen zu richtiger Pflege der körperlichen und geistigen Gesundheit.

Wo aber alles Unangenehme vom Kinde fern gehalten, ihm alles gewährt wird, was den verwöhnten Sinnen schmeichelt, wenn es gewöhnt wird, von allem zu haben, was es sieht und sein Wille in Allem und Jedem oberstes Gesetz im Hause ist, da legt diese blinde, thörichte Liebe nicht nur den Grund zu physischem Siechtum, sondern sie erzieht auch unfehlbar einen geistigen und moralischen Krüppel, der ein Tyrann des Elternhauses und eine Plage, ja ein Fluch der menschlichen Gesellschaft wird.

Es liegt ein gewisser Zug in der gegenwärtigen Zeit, der sehr oft mit dem schönen Namen „Humanität“ dekoriert wird, im Grunde aber nichts anderes als verkappter Egoismus ist.

Genuss und Wohlsein ist's, wonach die Menschheit jagt, und der Mammon, der das Mittel zum Zweck bietet, ist König. Mehr als je wird das Wort zur Wahrheit: „Nach Golde drängt, am Golde hängt doch alles, ach wir Armen!“

Dieser das Zeitalter beherrschende Zug, was ist er anders als der krasse Egoismus, der von der Wiege an gross gezogen, der Kindheit angehätschelt, dem Jugendalter aufgepfropft wird, sich im Leben breit macht, rechts und links

Rippenstösse austeilt und das Ich, das liebe Ich so breit hinsetzt, dass kein anderes mehr daneben Platz findet.

Egoismus ist die blinde Affenliebe, mit welcher so viele Eltern ihre Kinder mit all ihren Fehlern und Mängeln gross ziehen; sich selbst vergötternder Egoismus ist es, der so manchen Vater mit einer Art Künstlereitelkeit auf seine Sprösslinge blicken lässt und demjenigen, der ihre Unarten zu rügen oder ihre Pflichtvergessenheit zu bestrafen wagt, die geballte Faust unter die Nase hält.

Wohin die Menschheit mit dieser Art Erziehung gelangt, wird die Zukunft lehren. „Der schrecklichste der Schrecken, das ist der Mensch in seinem Wahn;“ und Wahn ist alles, was nicht vernünftig und nicht vor dem Standpunkt wahrer Religion und Sittlichkeit bestehen kann.

Die Quintessenz des bisher Gesagten ist:

Vor allem muss die häusliche Erziehung nicht nur in gesundheitlicher, sondern auch in moralischer Beziehung eine richtige, auf vernünftiger Basis gestellte sein, wenn die Schule weiter bauen und mit Segen wirken soll.

Zum eigentlichen Gegenstande übergehend, muss als selbstverständlich angenommen werden, dass schon die Bauart der Schulhäuser, ihre innere Einrichtung, Beleuchtung, Bestuhlung, Aborte u. s. w. als mächtige Faktoren für die Schulhygiene mitwirken und sollte da der Grundsatz allgemeine Geltung haben, dass für die Kinder nur das Beste gut genug ist. Aber ach! wie oft macht sich da wieder eine gewisse „Weisheit“ geltend, welche meint: „Man hat vor so und so viel Jahren in den nämlichen Zimmern, in den gleichen Bänken gesessen und keinen bemerkbaren Schaden an der Gesundheit gelitten.“ Möchten nur solche Sparsamkeitsfanatiker, denen für die Schule alles zu viel kostet, und denen, nebenbei gesagt, die Besoldung des Lehrpersonals der stärkste Dorn im Auge ist, möchten sie, sage ich, ihre Kinder nur auch so einfach und naturgemäss erziehen, wie sie selber vielleicht von ihren Eltern erzogen worden sind. Möchte das elterliche Haus uns mehr kerngesunde, robuste Buben, mehr dralle, rotwangige Mädchen in die Schule schicken, statt der vielen hustenden, bleichsüchtigen, hirn- und nervenschwachen Wesen, welche als schreiende Zeugnisse von ihrer Eltern Sünde und Unvernunft die Bänke bevölkern und des Lehrers Herzeleid sind, dann würde auch manche Unbequemlichkeit leichter und ohne Nachteil ertragen und man käme weniger in den Fall, die Schule für Uebel verantwortlich zu machen, deren Ursachen weit anderswo zu suchen sind.

Immerhin darf der Lehrer niemals versäumen, auf alles dasjenige in der Schule aufmerksam zu achten und es mit äusserster Konsequenz durchzuführen, was der Gesundheit der Kinder erspriesslich ist. So soll er darauf halten, dass die Haltung der Kinder beim Schreiben und Zeichnen eine gerade sei. Die überhandnehmende Kurzsichtigkeit kommt in vielen Fällen von schlechter Haltung her, wobei der Körper nahezu horizontal über der Schulbank liegt und das Auge zu nahe an die Gegenstände gebracht wird. Auch Rückgratsverkrümmungen haben ihre Ursache in unrichtiger Körperhaltung und es ist Sache der Erzieher, die Kinder immer und immer wieder zum Aufrecht sitzen und gerader Haltung zu mahnen.

Die richtige Gewöhnung muss aber schon von der untersten Schulstufe an geübt werden. Bei allzu grosser Nachsicht gegenüber den Kleinen ist's später auf höhern Schulstufen beinahe unmöglich, die Kinder mehr an richtige Haltung zu gewöhnen, nachdem der weiche, kindliche Körper bereits eine schiefe oder sonst irgendwie falsche Richtung angenommen hat.

Abwechslung in den Fächern und besonders Turnen und Gesang haben grosse gesundheitliche Vorteile und vor allem das laute Sprechen der Kinder.

Abgesehen von der Widerwärtigkeit, des Lispelns und Flüsterns, wobei der Zuhörer sich anstrengen und die Ohren spitzen muss, und wodurch der Unterricht langweilig und ermüdend wird, ist das leise Sprechen, wobei nur ungenügende Atmung stattfindet, dem Schüler nachteilig, während lautes Sprechen die Lunge stärkt.

Es ist ja Thatsache, dass Sänger, Prediger etc. höchst selten von Krankheiten der Atmungsorgane, besonders chronischen, befallen werden. Wenn leider öfters Lehrer solch tückischen Uebeln zum Opfer werden, so ist in den meisten Fällen weniger das laute Sprechen, als Staub und schlechte Luft neben physischen Unzukömmlichkeiten die Ursache.

Zu leises Sprechen ist als Zierbengelei oder alberne Prüderie an den Schülern durchaus nicht zu dulden. Dagegen halte man so viel wie nur immer möglich auf frische Luft. Luft, gute, reine Luft ist die Nahrung der gesunden und das beste Heilmittel der schwachen oder kranken Lunge.

Zur Verbesserung der Luft im Schulzimmer tragen auch dort aufgestellte Blattpflanzen bei, deren freundliches Grün zudem das Auge erfreut und den oft kahlen Räumen etwas Heimeliges, Wohnliches verleiht. Die Kinder sollen gehalten werden, mit geschlossenem Munde zu atmen. Damit der Nase, als dem natürlichen Respirator, ihr Recht werde, bestehe man streng darauf, dass selbige reinlich gehalten und besonders auch durch ungewaschene, zu lange im Gebrauch gewesene Taschentücher, wie durch mitgebrachte Stall- und andere Düfte an Hosen und Schuhen, wie sich solche hin und wieder bemerklich machen, die Luft nicht verpestet und der Geruchssinn geschädigt werde und sollte dem Erzieher auch eine diesbezügliche Rüge einige Kosenamen irgend einer ergrimten Mutter zuziehen. Ebenso sehr halte man auf Reinlichkeit an Gesicht, Hals, Händen, Ohren und Haaren. Unordentliche, wasserscheue Schüler dürfen auch in der Schule dem Schwamm, der Bürste und dem Kamm nicht entgehen.

Ich habe es miterlebt, welchen Segen Lehrer und Lehrerinnen, welche auf Reinlichkeit und gute Ordnung halten, in einer Gemeinde stiften und welch tiefgreifenden Einfluss solche auch aufs elterliche Haus auszuüben vermögen. Aber es braucht richtigen Takt und nicht nachlassende Konsequenz.

Gesundheitsfördernd sind auch die Schulpausen, nicht nur, weil eine Unterbrechung des Unterrichtes eine Wohlthat für die Schüler wie für die Lehrer und Lehrerinnen bedeutet, welch letztere „sozusagen auch Menschen sind“, sondern noch aus einem tieferliegenden Grunde.

Wenn man sämtliche Kinder auf einmal entlässt, statt des störenden Einzelhinauslaufens während des Unterrichtes, so ist eins durchs andere mehr oder weniger kontrolliert und die Gefahr ist ausgeschlossen, dass einzelne allein oder paarweise in Ecken und Winkeln herumstehen und -kriechen, wo manchmal recht Unerbauliches heimlich geflüstert und leider! gar noch getrieben wird.

Darum allgemeine, wohlüberwachte Pausen, dagegen keinerlei Absonderung geduldet und manches, so leicht im Geheimen wuchernde, die physische und moralische Gesundheit der Schüler gefährdende Uebel kann im Keime erstickt werden.

Ein besonders strenges Augenmerk richte man auch auf etwa vorhandene Näscher. Obst und Brot ist die richtige Zwischenkost für Kinder in der allgemeinen Pause, dagegen Essen während des Unterrichtes sei niemals gestattet. Ein Unfug der schlimmsten Art aber ist die Schleckerei, wie sie, dem allgemeinen Zug der Zeit entsprechend, unter einem Grossteil der Jugend überhand zu nehmen droht.

Welche Summe von gesundheitlichem und moralischem Ruin kommt auf Rechnung dieser magen- und sittenschändenden Untugend zu stehen!

Wie der passionierte Spieler oder Schlemmer die Mittel zur Befriedigung der ihn beherrschenden Leidenschaft auch vom Altar zu nehmen sich nicht scheut, so denkt auch das der Naschsucht verfallene Kind sich Mittel und Wege aus, um seinem sich immer steigenden Gelüste fröhnen zu können. Mit wie herzbeweglichen Tönen wird die eine oder andere barmherzige Frau von dem und jenem Kind um ein paar Rappen zu „Milch fürs kleine Kind“ oder zu „Arznei für die schwer kranke Mutter“ angefleht. Die milde Hand gibt und der kleine Heuchler läuft mit seiner, erbarmendem Mitleid oder der Gedankenlosigkeit abgelisteten Beute zur Kramfrau oder in den Konditorladen und lacht die leichtgerührten Geber aus.

Wieder andere Näscher bestehlen ohne Gewissensbisse ihre Eltern, um Mittel zur Befriedigung ihrer Sucht zu erlangen. Wenn eine Statistik über auf solche Art entwendetes Geld möglich wäre, manche blind-zärtliche Mutter, mancher vertrauensselige Vater würde sich entsetzen über die Summen, die in dieser Weise bessern Zwecken entfremdet werden.

Darum, o Lehrer! o Lehrerin! wache, wache, wache, wie es der grösste Menschenkenner aller Zeiten seinen Nachfolgern so dringend ans Herz gelegt hat! Dulde keinerlei Näscherei in der Schule und du beugst manchem, Leib und Seele ruinierenden Uebel vor.

Wo des Erziehers gute Absicht nicht Missverstand fürchten und auf Entgegenkommen der möglicherweise ahnungslosen Eltern rechnen darf, mache er diesen Anzeige über allfällig entdeckte Abwege ihrer Lieblinge und so gross und fest auch die Ueberzeugung mancher Eltern über die Vollkommenheit ihrer Sprösslinge sein mag, so sind sie doch nicht unempfindlich gegen unbefugte Griffe in ihren Geldsack.

Der Verdriesslichkeit und Unlust der Schüler, somit herabstimmenden Eindrücken und demgemäss gesundheitlichen Nachteil beugt man auch vor durch regelmässigen Schluss der Schulstunden. Was nach dem Stundenschlag noch eingepaukt werden mag, ist gewiss von keinem Belang gegenüber dem Nachteil, den solch ungerechte Ausdehnung des Unterrichtes im Gefolge hat. Widerwillen der ermüdeten, hungrigen Schüler, möglicherweise Vorwürfe zu Hause wegen späten Heimkommens und dergleichen sind nur geeignet, den Kindern die Schule zu verleiden und die gute Laune und den Appetit zu verderben.

Wohlthätig auf die Gesundheit wirken selbstverständlich Ausflüge in Feld und Wald, wo Bewegung in frischer Luft und Sonnenschein, fröhliches Spiel und ungehemmtes Sichausleben der muntern Schar unberechenbare Vorteile bringen.

Bei einer Abhandlung über Gesundheitspflege in der Volksschule wird auch ein Wort über Strafen Platz finden müssen.

Da vergesse der Erzieher nie, dass er selber kein fertiges Wesen, sondern von Tag zu Tag der Vervollkommnung bedürftig, aber auch fähig ist. Er übe stetsfort stramme Selbstzucht, um sich niemals in unbewachten Momenten und bei aufgeregtem Gemüt zu Strafen hinreissen zu lassen, die ihm Unannehmlichkeiten und den Schülern gesundheitliche Nachteile zu bringen geeignet sind.

Es hat die Selbstbeherrschung, die der gewissenhafte Erzieher an sich übt, wieder einen mächtigen erzieherischen Einfluss auf die Kinder, nach dem alten Wort: „Beispiele reissen hin!“

Ebenso hat die Selbstbeherrschung, welche ja nur Produkt einer richtigen Erziehung sein kann, auch ihre mächtigen, gesundheitlichen Vorteile, erblickt ja

der Seelenkenner in der Bekämpfung der Leidenschaften ein gesundheitsförderndes Moment.

Das ganze hier behandelte Thema fasse ich in folgende, kurze Sätze zusammen:

1. Von seinen ersten Lebensjahren an soll der junge Mensch richtig gewöhnt und seine Gesundheit durch vernünftige Erziehung gestärkt und gefördert werden.

2. Die Schule schliesse sich dem Elternhause an und berücksichtige neben moralischer und intellektueller Ausbildung auch die Pflege der Gesundheit:

- a) durch genügende, lichte und luftige Räume;
- b) durch gesundheitsgemässe Bestuhlung;
- c) durch Gewöhnung an richtige Körperhaltung zur Verhütung von Verkrümmungen des Körpers und Kurzsichtigkeit;
- d) durch gehörige Abwechslung in den Unterrichtsfächern;
- e) durch Turnen, Singen und lautes Sprechen;
- f) durch gehörige Lüftung des Schulraumes und richtige Heizung;
- g) durch Gewöhnung an Reinlichkeit und Ordnung;
- h) durch gehörig überwachte Pausen, Verhütung von Absonderung einzelner Schüler und Wachsamkeit gegen Naschsucht;
- i) durch pünktlich eingehaltene Schulzeit und rechtzeitigen Schluss des Unterrichts;
- k) durch Ausflüge in Feld und Wald, Kenntnis heilsamer und schädlicher Stoffe;
- l) durch Belehrungen über Gesundheitspflege, Nahrungsmittel, Behandlung bei Unglücksfällen u. dgl.
- m) durch Vermeidung gesundheitsschädlicher Strafen;
- n) durch Gewöhnung an Arbeitsamkeit und Beherrschung der Leidenschaften;

Welch weites Feld steht also der Schule offen, um allseitig fördernd und segensreich für die Gesundheit der Schüler zu wirken!

Möge ihr stets ungehemmtes, von keiner Seite beeinträchtigtes Wirken vergönnt sein.

Immerhin werden treue Erzieher und Erzieherinnen sich durch keinerlei Hindernisse, seien sie welcher Art sie wollen, von ihrer Pflicht abwendig machen lassen. Wenn jedes thut, so viel in seinen Kräften steht, um ein frisch, froh, fromm und frei Geschlecht aufwachsen zu lassen, so hat es sich selbst genug gethan, was ja allezeit unser bester Lohn ist und darf getrost die Reife seiner Saaten erwarten.

Wem allenfalls der Ton vorliegender Arbeit etwas pessimistisch angehaucht vorkommen möchte, wolle bedenken, dass hier gereifte Erfahrung die Feder geführt. Von der Höhe des Lebens, von wo es kein frohmütiges Weiterklettern mehr, sondern nur ein immer rascheres Niedergleiten gibt, sieht ein Auge, das viel beobachtet und den Dingen auf den Grund zu sehen gelernt hat, Menschen und Vorkommnisse etwas nüchtern und ohne den verklärenden Schimmer an, der nur ein Vorrecht der Jugend und hoffnungsfroher Herzen ist.